

مطالعات نشان داده پیشگیری همیشه ارزان تر و راحت تر از درمان می باشد امروزه یکی از اولین چالش های سازمان بهداشت جهانی در خصوص ایمنی و پیشگیری از بیماریها بهداشت دست می باشد که با انجام مراقبت های بهداشتی و شستشوی مداوم دستها می توان هر ساله از انتقال عفونت به صدها میلیون نفر در سراسر جهان پیشگیری نمود.

عفونت ها باعث جدی شدن بیماری ها و موجب طولانی تر گردیدن مدت بستری و افزایش هزینه های بیماران، استرس عاطفی خانواده ها و افزایش بار مالی برای سیستم بهداشت و درمان در بیمارستانها می باشد.

با یک حرکت ساده شستن صحیح دست با مواد ضد عفونی کننده (صابون و محلول ها) می توان از آلوده شدن و انتقال عفونت و بیماری به افراد و جامعه جلوگیری نمود

# آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده و جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج نمایید.

# ناخن ها باید کوتاه باشند و نباید از برق ناخن، لاک و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.

# سطح دست ها و انگشتان باید از نظر خراش و بریدگی چک شوند.

# مدت زمان صحیح و کامل شستشو ۴۰ الی ۶۰ ثانیه است.

### مراحل شستن دست ها:

۱- ابتدا دستها را با آب مرطوب کنید و سپس کلیه سطوح دستها را با مایع صابون بپوشانید.

۲- با استفاده از حرکات چرخشی کف دستانتان را بهم بمالید (شکل ۳).

۳- کف دست راست را بر روی پشت دست چپ گذاشته (و بالعکس) و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید (شکل ۴).

۴- کف دستها را مقابل هم گذارده و با فرو کردن انگشتان به داخل هم آن ها را به هم بمالید. (شکل ۵).

۵- نوک انگشتان هر دو دست را در هم قفل کرده و بشویید. (شکل ۶).

۶- شست دست چپ و (بالعکس) را در میان کف دست مقابل محکم گرفته و با حرکات چرخشی به هم بمالید. (شکل ۷).

۷- خطوط کف دست را با انگشتان دست دیگر بشویید. (شکل ۸).

۸- دور هر مچ دست را با دست مخالف بشویید (شکل ۹).



بیمارستان شهید محمد منتظری

# شستن دست

نجات زندگی با دستهای تمیز

واحد آموزش به بیمار

تاریخ ابلاغ : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۰۱

کد : MH.BR.PE.GEN.۲۲۳

واحد آموزش به بیمار

## چگونه دست ها را بشوییم؟



۹- دست ها را کاملا آبکشی و با دستمال یکبار مصرف دستها را خشک نمایید.

۱۰- با همان دستمال شیر آب را بسته و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

توجه توجه با توجه به اینکه دست خیس می تواند به شدت آلوده گردیده و یا میکرو ارگانیسم ها را گسترش دهد، خشک کردن صحیح دستها جز لاینفک فرایند بهداشت دست می باشد.

در انتهای مراحل شستشوی دست دقت گردد که صابون روی دست نماند.

اگر همزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد، دست ها به یکدیگر مالیده شود، به حذف باکتری های باقیمانده کمک می نماید. سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع گردد، و پس از آن شیر آب با حوله کاغذی خشک و بسته می شود.